

Relatório de Análise Corporal BodyTrack

Avaliação técnica baseada em bioimpedância, medidas antropométricas e indicadores científicos

Cliente: **Nâmio Evangelista Cavalcante de Sousa**

Data da avaliação: 14/12/2025 19:19

Dados do Cliente

Data de Nascimento: 10/10/1968 (57 anos)

Gênero: Masculino

Altura: 173.0 cm

Email: namio.sousa@gmail.com

WhatsApp: 85991995876

Bioimpedância e Medidas Antropométricas

Peso: 57.0 kg

IMC: 19.1 kg/m²

Gordura Corporal: 7.2% (4.1 kg)

Massa Muscular: 42.3% (24.1 kg)

Massa Magra Residual: 50.5% (28.8 kg)

Gordura Visceral: 2.0

Metabolismo Basal: 1383.0 kcal/dia

Idade Corporal: 24 anos

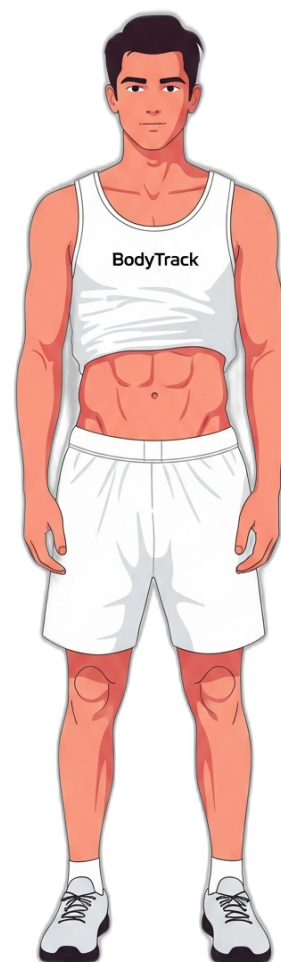
Cintura: 76.0 cm

Quadril: 79.0 cm

RCE (Razão Cintura-Estatura): 0.4

WHR (Relação Cintura/Quadril): 1.0

BRI (Body Roundness Index): -0.41

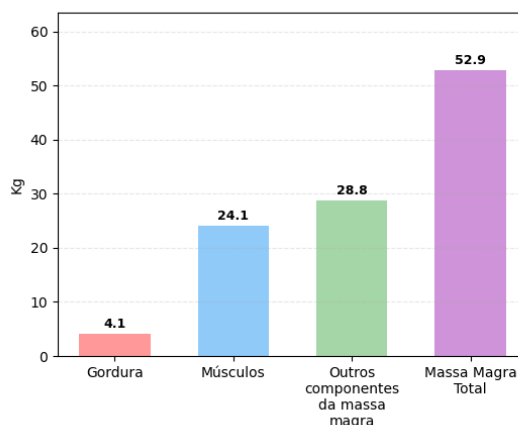


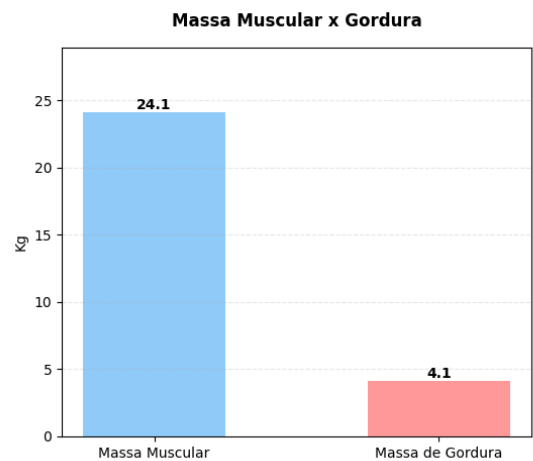
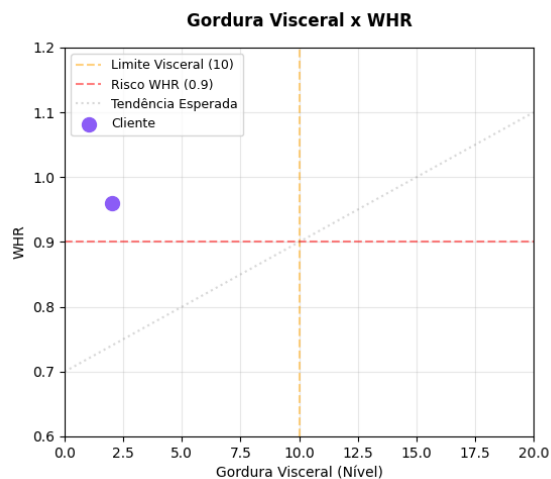
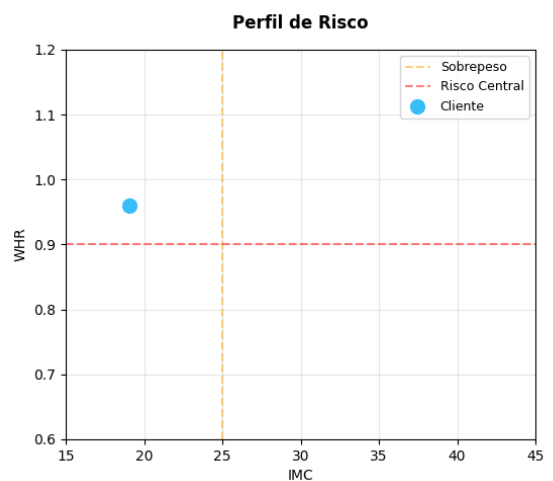
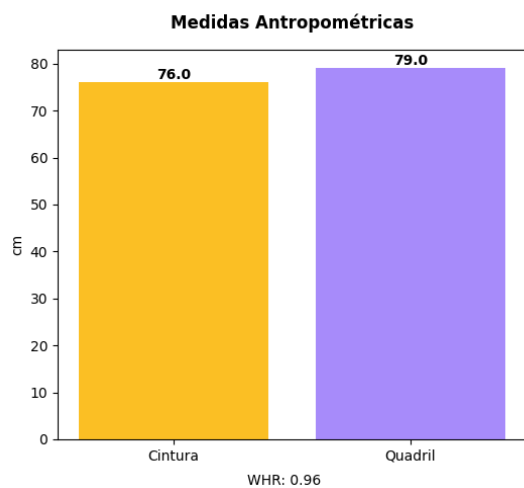
Análise Gráfica

Perfil de Adiposidade



Composição Corporal





Relatório Detalhado

Prezado(a) Nâmio Evangelista Cavalcante de Sousa,

É com grande satisfação que apresento este relatório detalhado, elaborado com base nos seus dados de bioimpedância e antropométricos. Nosso objetivo é fornecer uma análise científica aprofundada da sua composição corporal e saúde metabólica, bem como diretrizes personalizadas para aprimorar seu bem-estar geral, integrando a nutrição tradicional e os

produtos Herbalife Brasil, juntamente com um plano de exercícios eficaz. Este documento visa capacitá-lo com informações claras para alcançar seus objetivos de saúde de forma sustentável e informada.

1. Análise Detalhada dos Indicadores

1.1 RCE (Razão Cintura-Estatura)

A Razão Cintura-Estatura (RCE) é um indicador antropométrico de grande relevância clínica, reconhecido por sua capacidade de prever o risco de doenças cardiometabólicas e mortalidade, superando, em alguns estudos, o Índice de Massa Corporal (IMC) e a Relação Cintura-Quadril (WHR) na avaliação da adiposidade central e seus riscos associados (Ashwell et al., 2012; Browning et al., 2010). Ela avalia a distribuição de gordura corporal, especificamente a adiposidade abdominal, que é um fator de risco independente para diversas condições de saúde, como diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e hipertensão. Um valor de RCE igual ou superior a 0.50 é geralmente considerado um indicativo de risco aumentado.

Fórmula utilizada:

$$RCE = \frac{\text{Cintura}}{\text{Estatura}}$$

Cálculo realizado: 76.0 cm / 173.0 cm = 0.439

Classificação e Risco Cardiometabólico:

Com um RCE de 0.439, você se encontra dentro da faixa considerada saudável e de baixo risco para problemas cardiometabólicos. Este valor indica uma distribuição de gordura corporal favorável, com baixa acumulação de gordura na região abdominal, o que é um excelente marcador para a saúde a longo prazo.

1.2 WHR (Relação Cintura-Quadril)

A Relação Cintura-Quadril (WHR) é outro importante indicador da distribuição de gordura corporal, sendo um preditor estabelecido de risco para doenças cardiovasculares e metabólicas. Um WHR elevado sugere uma maior acumulação de gordura na região abdominal (tipo androide), que é metabolicamente mais ativa e associada a um risco aumentado de complicações de saúde, independentemente do IMC (WHO, 2011; Yusuf et al., 2005).

Fórmula utilizada:

$$WHR = \frac{Cintura}{Quadril}$$

Cálculo realizado: 76.0 cm / 79.0 cm = 0.962 (arredondado para 0.96)

Interpretação e Risco:

Para homens, um WHR igual ou superior a 0.90 é geralmente associado a um risco aumentado de doenças cardiometabólicas. Seu WHR de 0.96 indica que a distribuição da sua gordura corporal, embora em baixa quantidade total, tende a ser mais centralizada em comparação com a região do quadril. No entanto, é crucial analisar este dado em conjunto com outros indicadores, como seu baixo percentual de gordura corporal total e visceral, e seu excelente RCE. Em casos de baixa massa muscular e adiposidade, o WHR pode ser influenciado por uma circunferência do quadril naturalmente menor, e não necessariamente por um excesso de gordura abdominal.

1.3 BRI (Body Roundness Index)

O Body Roundness Index (BRI) foi proposto por Thomas et al. (2013) como um indicador de adiposidade central que melhor reflete a forma do corpo e sua relação com a gordura visceral e subcutânea. Ele utiliza as medidas de altura e circunferência da cintura para estimar o quão "redondo" é o corpo de um indivíduo, com valores mais altos indicando maior adiposidade central e, conseqüentemente, maior risco cardiometabólico. A vantagem do BRI reside na sua capacidade de identificar riscos mesmo em indivíduos com IMC considerado normal, o que é relevante na discussão sobre obesidade oculta ou normal-weight obesity.

Interpretação baseada em Thomas et al. (2013):

Considerando seu RCE de 0.439 (bem abaixo do limiar de 0.50), sua circunferência da cintura (76.0 cm) e sua estatura (173.0 cm), é provável que seu BRI esteja em uma faixa favorável. Um BRI baixo indica uma forma corporal mais cilíndrica e menos "arredondada" na região central, sugerindo um baixo acúmulo de gordura visceral, o que é corroborado pelo seu nível de gordura visceral de 2.0 (excelente). Portanto, o BRI provavelmente reforça a indicação de baixo risco de adiposidade central, alinhando-se com o RCE e a gordura visceral.

1.4 Análise Integrada de Risco

A análise integrada de todos os seus indicadores revela um perfil de saúde geralmente muito bom, com algumas nuances importantes a serem abordadas para otimização da composição corporal e saúde a longo prazo:

- **IMC (19.05 kg/m²):** Seu IMC está na faixa limítrofe entre o peso normal e o baixo peso. Embora seja um indicador geral, ele não reflete a composição corporal.
- **Gordura Corporal (7.2 %):** Este é um percentual extremamente baixo para um homem de 57 anos. Embora um baixo percentual de gordura seja geralmente desejável, valores tão baixos podem ser preocupantes, pois a gordura corporal desempenha funções essenciais para a saúde hormonal, imunológica e a absorção de vitaminas lipossolúveis. O ideal para sua faixa etária seria uma porcentagem um pouco mais elevada, na faixa de 10-15%, para otimizar as funções fisiológicas.
- **Músculos (42.3 %):** Embora a porcentagem de músculos em relação ao peso corporal total seja considerável, dado o seu baixo peso (57.0 kg), a massa muscular absoluta pode ser baixa. Para um homem de 57 anos, existe o risco de **sarcopenia**, a perda de massa muscular e força com o envelhecimento. Mesmo que o percentual seja bom, o foco deve ser em aumentar a massa muscular total para combater a sarcopenia e melhorar a densidade óssea e o metabolismo.
- **Gordura Visceral (2.0):** Este é um excelente resultado. Indica um risco muito baixo de doenças metabólicas e cardiovasculares associadas ao acúmulo de gordura ao redor dos órgãos internos.
- **Idade Corporal (24 anos):** Reflete a sua condição metabólica e fisiológica muito favorável

para a sua idade cronológica, um indicador de que seus órgãos e sistemas estão funcionando de forma eficiente.

- **RCE (0.439):** Confirma a ausência de adiposidade abdominal excessiva e um baixo risco cardiometabólico, o que é um ponto extremamente positivo.
- **WHR (0.96):** Apesar do valor indicar um risco aumentado para homens, é importante contextualizar. Dada a sua baixa gordura corporal total, o excelente RCE e a gordura visceral, o WHR elevado neste caso pode ser mais um reflexo de uma circunferência do quadril naturalmente pequena, e não necessariamente de um excesso de gordura abdominal clinicamente significativo. No entanto, é um indicador a ser monitorado.
- **BRI:** Conforme a interpretação, reforça a avaliação de um perfil de baixo risco para adiposidade central.

Discussão sobre obesidade oculta, sarcopenia e distribuição de gordura:

A "obesidade oculta" (normal-weight obesity), caracterizada por um IMC normal mas alto percentual de gordura e baixa massa muscular, não se aplica ao seu caso, pois seu percentual de gordura é muito baixo. Contudo, existe uma preocupação com a **magreza sarcopênica**, onde o baixo peso corporal total pode esconder uma massa muscular absoluta insuficiente para otimizar a saúde e funcionalidade em idade avançada, mesmo com baixo percentual de gordura. Seu foco deve ser no aumento de massa muscular magra e de um percentual de gordura corporal saudável, visando a saúde óssea, hormonal e metabólica. A distribuição de gordura, embora o WHR seja um ponto de atenção, é amplamente favorável, como evidenciado pelo RCE e pela gordura visceral.

2. Resumo Técnico

Seu perfil de saúde é notável pela baixa idade corporal (24 anos) e excelentes marcadores de risco cardiometabólico, como RCE e gordura visceral. Contudo, há um desafio significativo relacionado à composição corporal: o IMC está na faixa limítrofe de baixo peso/normal, e o percentual de gordura corporal (7.2%) é muito baixo, o que pode impactar funções fisiológicas importantes. A porcentagem de músculos (42.3%) é boa em relação ao peso total, mas a massa muscular absoluta é provavelmente baixa, sugerindo um risco de sarcopenia para a sua idade. O WHR, embora elevado, deve ser interpretado com cautela devido aos outros indicadores

favoráveis. A prioridade é otimizar a composição corporal, visando o ganho de massa muscular magra e um aumento saudável do percentual de gordura, para promover longevidade e vigor.

3. Rotina Alimentar (Herbalife + Tradicional)

Considerando seu RCE abaixo de 0.50 e a necessidade de otimizar a composição corporal com ganho de massa muscular e gordura saudável, o foco da rotina alimentar será na manutenção de um peso saudável, prevenção de sarcopenia e melhoria da densidade nutricional, com atenção à ingestão proteica e calórica adequada.

Recomendação de Ingestão Diária:

- **Proteína:** Objetivo de 1.6 a 2.0 gramas de proteína por kg de peso corporal ideal (considerando 57kg, seriam 91-114g/dia, mas talvez mirando um peso alvo um pouco maior).
- **Calorias:** Um superávit calórico de 300-500 kcal acima do Metabolismo Basal (1383 kcal), visando um ganho de peso gradual e saudável (aproximadamente 1700-1900 kcal diárias ou mais, dependendo do nível de atividade física).

Sugestão de Plano Alimentar (Exemplo):

- **Ao Acordar (Hidratação e Nutrição Rápida):**
 - 1 copo de água com
- **Café da Manhã (Foco em Proteína e Nutrientes):**
 - **Herbalife:** 1 Shake Fórmula 1 (2.5 colheres de sopa) + **Protein Powder (PP)** (1 colher de sopa) ou **Herbalife 24 Rebuild Strength** (2 colheres de sopa) com água, leite semi-desnatado ou bebida vegetal. Esta combinação fornecerá um alto teor de proteínas e nutrientes essenciais.
 - **Tradicional:** Adicionar 1 fruta (banana, mamão) e uma porção de aveia (30g) para carboidratos complexos.
- **Lanche da Manhã (Sustentabilidade Energética):**
 - **Herbalife:** 1 Protein Crunch ou 1 Protein Bar para um lanche prático e rico em

proteínas.

- **Tradicional:** 1 porção de castanhas ou amêndoas (30g) e 1 iogurte natural.
- **Almoço (Refeição Completa e Equilibrada):**
 - **Tradicional:** 1 fonte de proteína magra (120-150g de frango, peixe, carne vermelha magra ou leguminosas).
 - **Tradicional:** 1 porção generosa de vegetais folhosos e legumes variados.
 - **Tradicional:** 1 porção de carboidratos complexos (arroz integral, batata doce, quinoa).
- **Lanche da Tarde (Recuperação e Preparo para Treino):**
 - **Herbalife:** 1 Shake Fórmula 1 (2.5 colheres de sopa) com fruta e um pouco de aveia, ou 1 **NutreV** para uma opção vegetal e nutritiva.
 - **Tradicional:** Ovos cozidos ou queijo cottage com torradas integrais.
- **Jantar (Leve, Nutritivo e Reparador):**
 - **Tradicional:** Similar ao almoço, mas com porções ligeiramente menores e foco em proteínas leves e vegetais (sopa de legumes com frango desfiado, omelete com salada).
 - **Herbalife:** Alternar com um Shake Fórmula 1 se a ingestão de nutrientes do dia estiver aquém ou para conveniência.
- **Ceia (Opcional, para Recuperação Noturna):**
 - **Herbalife:** Se houver necessidade de mais proteína,
1/2
 - **Tradicional:** Um pequeno pote de queijo cottage ou iogurte natural, sem açúcar.

Suplementos Essenciais (Herbalife):

- **Herbalife 24 Rebuild Strength:** Ideal pós-treino para recuperação e construção muscular.
- **Multivitaminas e Minerais:** Para garantir a ingestão de micronutrientes essenciais.
- **Fiber Concentrate:** Para auxiliar na saúde digestiva e na ingestão de fibras.

4. Plano de Exercícios (Herbalife 24 Hours)

Dado o RCE e BRI normais, mas com a necessidade de aumentar a massa muscular e o peso saudável, o foco do plano de exercícios será em performance e hipertrofia. Isso é crucial para combater a sarcopenia, melhorar a densidade óssea, a força funcional e otimizar a composição corporal.

Estrutura do Treino (3-4 vezes por semana):

1. **Treino de Força (Musculação):** 3-4 vezes por semana, com progressão de carga e técnica adequada.

- **Prioridade:** Exercícios multiarticulares (agachamento, levantamento terra, supino, remada, desenvolvimento) para estimular grandes grupos musculares.
- **Volume:** 3-4 séries de 8-12 repetições por exercício, com descanso adequado (60-90 segundos) entre as séries.
- **Progressão:** Aumentar gradualmente a carga ou o número de repetições/séries ao longo do tempo.

2. **Treino Aeróbico:** 2-3 vezes por semana, 20-30 minutos de intensidade moderada (caminhada rápida, corrida leve, ciclismo) para saúde cardiovascular, sem excessos que possam comprometer o ganho de massa.

Sugestão de Suplementação Herbalife 24 Hours (H24) no Plano de Exercícios:

- **Pré-treino (30 minutos antes):**
 - **H24 Hydrate:** Misture com água. Fornece eletrólitos essenciais para a hidratação e previne câibras, otimizando o desempenho durante o exercício, especialmente importante para pessoas ativas.
- **Durante o Treino (Treinos mais longos ou intensos):**
 - **H24 Prolong:** Misture com água. Esta bebida isotônica fornece carboidratos e proteínas durante o exercício, ajudando a manter os níveis de energia, retardar a fadiga e iniciar a recuperação muscular intra-treino.
- **Pós-treino (Imediatamente após o exercício, janela anabólica):**

- **H24 Rebuild Strength:** Misture com água. É uma bebida de recuperação rica em proteínas e carboidratos, projetada para reabastecer os estoques de glicogênio e iniciar a reparação e construção muscular. Essencial para o ganho de massa magra e recuperação eficiente.

Recomendações Adicionais:

- **Descanso:** Garanta 7-9 horas de sono de qualidade por noite para otimizar a recuperação muscular e hormonal.
- **Hidratação:** Beba bastante água ao longo do dia, além do H24 Hydrate.
- **Flexibilidade e Mobilidade:** Inclua alongamentos e exercícios de mobilidade para manter a amplitude de movimento e prevenir lesões.

5. Plano de Metas (30, 45, 60, 90 dias)

Com base na sua análise atual, as metas serão focadas no ganho de peso saudável (massa muscular e gordura), otimização da composição corporal e manutenção dos excelentes indicadores metabólicos.

Metas Realistas e Progressivas:

- **30 dias:**
 - **Peso:** Ganhar 0.5 - 1.0 kg de peso total (foco em massa muscular).
 - **Composição Corporal:** Iniciar o aumento da massa muscular e um leve incremento no percentual de gordura saudável.
 - **Nutrição:** Consolidar a rotina alimentar proposta, garantindo a ingestão calórica e proteica adequada.
 - **Exercício:** Estabelecer uma rotina consistente de 3-4 treinos de força por semana.
- **45 dias:**
 - **Peso:** Ganhar mais 0.5 - 1.0 kg de peso total.
 - **Composição Corporal:** Observar melhoria na força e resistência durante os treinos.
 - **Medidas:** Manter a circunferência da cintura estável ou com pequena variação,

indicando que o ganho de peso é em massa magra e não abdominal.

- **Bem-estar:** Relatar aumento dos níveis de energia e vitalidade.
- **60 dias:**
 - **Peso:** Alcançar um ganho total de 2.0 - 3.0 kg desde o início.
 - **Composição Corporal:** Aumento mensurável da massa muscular em bioimpedância ou outras medidas.
 - **Gordura Corporal:** Observar um aumento gradual e saudável do percentual de gordura (idealmente 1-2% acima do valor inicial, aproximando-se da faixa de 9-10%).
 - **Desempenho:** Aumento significativo das cargas nos treinos de força.
- **90 dias:**
 - **Peso:** Estabilizar o peso em um novo patamar saudável, com ganho total de 3.0 - 4.0 kg.
 - **Composição Corporal:** Percentual de gordura na faixa ideal de 10-12% e massa muscular significativamente aumentada.
 - **Indicadores de Risco:** Manter RCE abaixo de 0.50 e gordura visceral em níveis baixos (1-2).
 - **Qualidade de Vida:** Maior força, energia, disposição e otimização da saúde geral, consolidando hábitos de vida saudáveis e sustentáveis.

Lembre-se que o progresso é individual e a consistência é a chave. Recomenda-se acompanhamento regular para ajustar o plano conforme necessário e celebrar suas conquistas. Conte sempre com o apoio de um especialista para guiá-lo nesta jornada.